

دانا کا دسترخوان

2014



WWW.PAKSOCIETY.COM



بیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سوسہ میکرونی

- (1 ٹیکل اسپون) ٹمک لے پانی میں 7۴5 منٹ پاستا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر ٹیچہ کر رکھ دیں۔
- بین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیہ اور پٹک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بلی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤنڈیا اور 6 عدد بڑی سرخس ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر ٹیچہ کر رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انچ وچھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- دھوت کی پٹی لٹھیں۔ قیہ اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے دھوت بند کریں۔
- نیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک دھوئیں کو ذیپ فرمائی کریں۔

اچاری میکرونی

- (1 ٹیکل اسپون) ٹمک لے پانی میں 7۴5 منٹ پاستا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر ٹیچہ کر رکھ دیں۔
- بین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان کی ہوئی)، 10 چمچ اورک اور 1 چمچ آسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بونی (چوکور کٹی ہوئی) اور پٹک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد بڑی سرخس (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیار ہونے پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

- (1 ٹیکل اسپون) ٹمک لے پانی میں 7۴5 منٹ پاستا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر ٹیچہ کر رکھ دیں۔
- بین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا آسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بونی (لمبائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر پٹک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مٹن کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر چھن میں ڈالیں اور مستحق چمچ چلائیں۔ 1 سرخ ال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیان کی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزہ پکائیں۔
- اب 2 عدد ککے روئے نماد کے کمرے: آٹس اور نماداشی کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- (1 ٹیکل اسپون) ٹمک لے پانی میں 7۴5 منٹ پاستا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر ٹیچہ کر رکھ دیں۔
- بین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان کی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا آسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بونی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پٹک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزہ 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- (1 ٹیکل اسپون) ٹمک لے پانی میں 7۴5 منٹ پاستا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر ٹیچہ کر رکھ دیں۔
- بین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان کی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا آسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بونی ڈال کر 5 منٹ مزہ بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزہ فرمائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- جری مرچوں اور تیار شدہ سیرونی کے ساتھ پیش کریں۔



فہرست

میرے بچپن کا دن

86 خاندان کا نیا رکن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

ریستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلے

10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پائیں
81 ہستکاری
82 ڈالڈائیڈ وائزری سرورس
89 غزل اس نے چھیڑی
91 شہر نامہ
94 افسانے
96 بک فلم، ڈرامہ ریویوز
98 ستاروں کی محفل



سیر و سیاحت

آسٹریا کا دارالحکومت ویانا



سپیشل سیکشن

36 بچپن کا دن
37 کوکٹیل لٹل سب
38 بیف پرائیمر
39 فٹن کھانسی
40 دال ماش کڑا ہی
41 پران اسٹنڈ چکن اسٹیک
42 انڈیہ کا پلاؤ
43 چھلی کے انڈوں کے ربڑ
44 کھیرے والا آئیس
45 نیپنڈے والی سور کی دال
46 اینڈری برڈ سینڈویچز
47 بیکڈ ڈش
48 چکن ٹیراگون
49 شام جو گھنٹ
52 گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایونیز
53 چھوٹے سو سے
54 پراہر گر
55 ہرام صالیا انڈے چھوٹے
56 اچاری منغر
57 چکن ٹکڑے لڑائی
58 فٹن رول کباب
59 چھلی دی چکن
60 چکن شملہ گوشت
61 بیکڈ اسٹیکسٹی وڈ چیز باڑ
62 سہ رنگ ڈسوکے
63 انڈے کا شاہی ملوہ
64 کاجر کا خاص ملوہ
65 ہنجیری
66 چندر کا محبت (ریڈ رز سٹی)

ونٹر اسپیشل

12 کافی کرے تازہ دم
14 سرما کے تحفہ خاص
16 بول میری مچھلی
18 انڈا کھائیں
20 کشمیری شالیں

کھانسی صحت کا خزانہ

24 بین اسپراؤٹ
26 چاول... بڑے کام کے

رخ زیب

28 ایئر کفیس
30 ٹونگ لوشن

آپ کا ڈاکٹر

32 ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

صحت عامہ

70 اینٹی انفلیمٹری ڈرائٹ
72 وٹامن A2
74 پیدل چلنے کے 7 فوائد
76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارے

78 نزیم خان

گھرواری

80 چکن کی تعمیر و تزئین

لائٹ کیمہ ایکشن

84 میکال ذوالفقار سے ملے

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 46، دسمبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم



سرورق گاجر کا خاص حلوہ

ڈالدا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالدا ایڈوائزر کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں نت نئے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شئیر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ ڈالدا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش خبری لے کر آتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف مخلوقات ان تمام موسموں کے سرد و گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا حل اپنے مالک پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈھ نکالنے ہیں۔

لہذا ڈالدا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی ہدایت سے بچنے کے مفید ٹوٹکے اور گرم ملبوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔ ڈالدا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

نگری ایٹو ایڈیٹرز پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210, گلوریا کلفٹن سینٹر، خیابان روی،

پلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر و نائٹنگل مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر کی سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنا کر جرڈن ریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ذالذکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذکا ایڈیٹر کی قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نے بھی سراہا۔ آپ مہرنگی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم بھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات مہیا کر سکتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

سے پہلے کبھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیئے تھے۔ زولوس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تحریر ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

بک ریویو اور فلم پر تبصرے پسند آئے

آپ نے گزشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”دختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریویوز میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

عید الاضحیٰ اسپیشل بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عید الاضحیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور رعنائیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ذالذکا کا شعار ہے۔ میگزین کی ترکیب کو آرا کر عید کا مزہ دو بالا ہو گیا۔ عید کی روایتی و مشرتو ہر کوئی گنگ میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد ترکیب کی بات ہو وہاں ذالذکا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدولت ہے۔ چکن ہزارہی کھانے لگائی تھکہ بوٹی شیش کباب اور خوش رنگ شامی کباب بہت منفرد لگے۔

ریڈرز اسپیشل تحریریں دل کو لگیں

شندور گھر پلوتے کہیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر یقیناً وقت پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

اس کے علاوہ میں باربی کیوں شوقین ہوں تو اس حوالے سے باربی کیو پر فخر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر مبنی معلوماتی فیچر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ذالذکا نام ہے اعتماد صحت اور معیار کا۔

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

نوٹ: آپ کا خط ہمیں خاصی تاخیر یعنی نومبر کے شمارے کی اشاعت کے بعد ملا بہر حال آپ کی محبتوں کا شکریہ خط شامل اشاعت ہے۔ (ادارہ)

بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب اچھے بنے

ہماری امی جان کتنی ہیں دوچار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شاید امی اور ذالذکا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صائب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زولوس کا حیاتیاتی حملہ مایا علی کا انٹرویو اور سروسیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غضب کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جائے گا۔

ایکیٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کلرنگ بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

”مضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونسلٹ کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

سروسیاحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گزشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں



رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ذالذکا دسترخوان میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ ریسپنسر اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری بھری ہنریاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈرز اسپیشل میں ”حسرت ان غنچوں پہ ہے“ ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتاوؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے آخری حصے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔ عارفہ کریم... کوڑی

باغبانی کا سلسلہ غضب کا ہے

ذالذکا دسترخوان میں باغبان طارق تنویر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

آلودہی کوڑھی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کوڑھی تو دیہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلودوں کے کوفتوں کے ساتھ الگ ہی انداز کا ذائقہ اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم اناڑی تھے اسی لئے ہماری یہ کوڑھی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کوڑھی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد... رحیم یار خان

صحت عامہ نے معلومات بڑھا دیں

نئے کپڑوں سے الرمی اور جھکو بلو اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم وہیں گھریلو چٹکے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تو صنعت بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرورش، باہولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابالنے یا ساٹھ کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں پانی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

سرکار دوفرار رفع ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کیفین خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:



حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراڑ پڑ جائے یا شگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے

دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ لکڑی کی پاش سرخی مائل ہو تو آبیوڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا مکھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

بالوں کی چمک میں اضافہ:

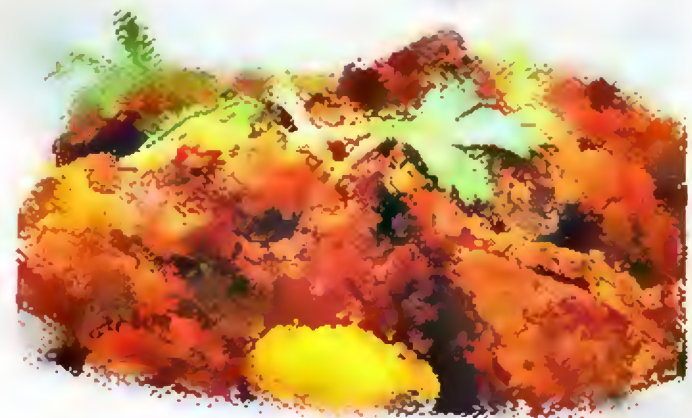
کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک برکتی ہے اور اگر تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے



بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:

حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پختے وقت ملائی جائے تو گوشت کی



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کیفین جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آمیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B، A اور E کے علاوہ پروٹین، میٹھیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے انٹی آکسیڈینٹس پر مشتمل ہے جو گاجر اور چندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فلو اور کئی اور کئی مائوں کے لئے بہترین غذا ہے۔

فیل میں جانے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اکتھے ایک ہی دن کھانا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز



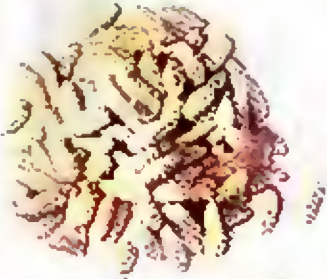
لیستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز

یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زک، فاسفورس، میٹھیم اور مختلف وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز

جاڑوں کی کھانسی، دم، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز

ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونٹ چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فلوئو (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔



بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز

بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

صغیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ محلت جائیں تو وہاں کے بول میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی مندر، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا فائدہ کرنے جا کر تو ایک بات ذہن میں رکھیں۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ تازہ کی اتنی کہ بعض دفعہ پکانے کے دوران ہی کانٹے بھی گھل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے بول والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کاٹوں کو جلا کر دوا بنائی، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کر دئی تو پتہ چلا کہ کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں بھک، حدت، فارسی میں ماسی، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں 'پلا' وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں سمندری اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

Labao Rohitani بہترین مچھلی ہے۔ سنگھارا، کٹوا، مدر مچھلی، کیرل، زرنی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی خضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، تیز دلیلیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود امیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کوئسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clois نہیں بنے دیتا۔ دل کے دور سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کڑے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ جتنی ہوئی مچھلی، کو کنگ آگل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اچھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طبیب مچھلی کو بچائے تھی کے سرسوں کے تیل میں فرانی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بچال میں لوگوں کی غذا بن چکی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے خضے سے بچوں کو پوگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا مینھا، قابل تعریف تھا، کیلے کے پتوں میں مچھلی کے قندے مصالحے لگا کر لپیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پر دھاک لپیٹ کر ملتے ہیں۔ مچھلی کے کنکس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہائی کے رخ فریج فرائز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرانی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ پسا ہوا، دی ڈال کر خوب بھجوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ سرخ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدرا سی مچھلی جھینگوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر اہلتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ لہسن، گرم مصالحہ پسا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر ملکی آگ پر دم دیتے ہیں۔

بھین میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زیرہ، اٹلی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھج مچھلی، سنگھارا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فٹ پریڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور میتھی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ فیدناش کاٹن بیک ملتا ہے۔ وہ بھی پریڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈوچز میں مچھلی اہال کر مایونیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیاز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے سٹکے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوکھی میتھی اور میتھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اوپر سے ڈالتے ہیں۔ دی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مبینوں میں 'را' کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھائی جاتی ہے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خاص دن دم کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو باشت بھر زندہ مچھلی لگوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مرجاتی ہے اور دم کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی ٹنگنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہات ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ذیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گھٹھوڑے کھول کر ضرور دیکھیں۔ گھان سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گھٹھوڑے زردی مائل اور پلپلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گھٹھوڑے پر سرخ رنگ یا کمرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور باسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدیے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سونگھ لھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادک ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریج کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی جم جائے گی لوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف تھپلے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قتلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودور کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔
- تین یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھاپچھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تیل سے پہلے فرانتک پین میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک ڈالتے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آگل ڈالنے اس طرح مچھلی فرانی کرتے وقت فرانتک پین میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی برانی، تورمہ، شامی کباب، تیخ کباب، تلی ہوئی مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ میٹھا بھی

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ
اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو
آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔
اگر مومے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھانے کے باقی دن میں گوشت، پیڑیا
ڈیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دہی، دودھ اور آئسکریم کھائیں تو کم
مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رین
گی صحت مند!

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا
کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔
طب کہتی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں
بہت سارے وٹامنز اور منرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا
جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو
آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔
اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر وٹامنز ۸ اور

بھٹ کی جاتی ہے کہ پہلے سرخی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے
انڈے کی سفیدی یا زردی؟
اگر آپ کو پروٹینز کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری
اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹینز کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ
چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آلیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں
اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پیسٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی
پوری کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھیزاتی



کل چکنائی (گرام)	5	0
جسمے والی چکنائی	2	0
کولیسٹرول (ملی گرام)	210	0
سوڈیم (ملی گرام)	8	55
کاربوہائیڈریٹس (گرام)	1	0
پروٹین (گرام)	3	4
وٹامن A (IU)	245	0
وٹامن B12 (IU)	0.3	0
وٹامن D (IU)	18.2	0
کلیشیم (گرام)	21.9	2.3
فولیک (ملی پیسٹی گرام)	6	1.3
پوٹاشیم (گرام)	18.5	53.8
سیلیئم	9.5	6.6
اومیگا-3 (ملی گرام)	38.8	0

Produced & Packed in Spain

OUR OWN CROP

Your *Table*
is incomplete
without

COOPOLIVA



Salad



Omelette



Pizza



World's largest selling Olives brand



zaitoonpakistan.com



zaitoonpakistan



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نرم و گداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم ادنی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آنے ہی ٹھنڈک برہنہ لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں بچ ہوا نہیں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، ادنی چادرؤں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم، پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں: 1- کشمیری چادر، 2- پشینہ شال 3- شاہ توش شال۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



پشینہ شال

پشینہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشینہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اور بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اور کھلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے۔ پشینہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر سردیوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی آگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال جھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھائی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشینہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھوا گوں کی رنگائی، شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔



شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلاتی ہے، جولا کھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نری، اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ کر تک چوڑی شاہ توش کو انگلی کی انگوٹھی میں سے گزرا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس حصے پر انکے ہونے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کارنگروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک، وزن میں ہلکے مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شاہی پہناؤ سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فریہ پہنتی ہیں۔

دنی پشینہ شال سے پہنے راموں ملتی ہے۔ ان کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شاہی بنیاد کی تقریبات یا ایہوں کے لیے بھی گرم سردی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو صحت رگوں سے بچی ہوتی ہیں، ان پر نگینے، ستارے، دھاتی گونا گونا کاری اور تلے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جینز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی نفیس شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔



ڈالدا VTF بنا سبتی

صحت بخش انتخاب

بنا سبتی تھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جڑ و بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین ممانعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک کھجور ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا مایہ ناز شیفز بھی VTF یعنی ہر چوکی فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔

والڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سبتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کو لیٹرول سے پاک ڈالدا A اور D سے خیر پور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سبتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سبتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، تھوے، کافی اور بخنی یا سوپ کا دور تو کہیں قہر اور آلو کے پراسٹھے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوکی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں جھٹی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل نکلتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر نئی امیدوں اور امکانات کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چوکی واسن کا ساتھ ہے۔ مانتا بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائیوٹ اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا انہوں کے جھرمٹ میں کسی پر تکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بنا سبتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرنسپل ورنسپل ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بناتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں کچھ لیں جتنا غیر معیاری بنا سبتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس

مصرفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور دلولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چھل قدمی اکسیر شار کے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو نئی موسم کو روٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کپڑوں کا اہتمام اور مزیدار کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار



ڈالدا VTF بنا سبتی

دوسرے بنا سبتی

1% سے کم

20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار

اسٹرفرائی چکن



200 گرام	چکن
100 گرام	بین اسپراؤٹس
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	لہسن کے جوئے
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ
آدھا چائے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پیریزینٹیشن:

اس غذا ایتھ بھری ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Bean Sprouts یا کھ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمعیہ جلیس

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریٹینول جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و برا کی درستگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:

عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی، بحالی کی خوبی Phytoestrogen نامی جزی وجہ سے ہوتی ہے جو ٹھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائیز اور غذائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آگ پر چند لمحوں فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کرپی بین شامل کر کے لطف اور غذا ایتھ کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھی چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذا ایتھ دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کھ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی تھار کر کسی گیلے مولے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تار یک گوشے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں پھونک لیں گی یہ کھ پھوٹی مونگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی دو قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذا ایتھ کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ، سفید لوبیہ، سرخ لوبیہ، گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر ذود ہضم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت لٹو دینا کے لئے بہترین اجزاء سے لوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ ہڈی کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فیکٹوز میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن E'D'C'B'A اور K کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، فاسفورس اور دیگر بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریٹینول (قابہر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایزرائم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاں (مینوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب



نمکین ہوں یا میٹھے چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے

آزما کے دیکھیں

بھی مشکل میں آدمی پیالی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پوتا شیم اور فاسٹروس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• ننھے شیرخوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے سرسے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

• بچے کی خفگی غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی نیزایت دور ہوتی ہے۔

• نمکوں میں بھی چاولوں کے سرسے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹیکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، کڑھی، شوربے والے سالن (شامبر پانک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیش کر کھیر یا لڑنی بنائی جاتی ہے جو مہولی بڑی دھوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کھجڑی بنتی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی مونگ کی دال، اڑدی دال اور ملکہ مسوری دال کی کھجڑی پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ ٹماٹر یا ہسن کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے ہمراہ کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو دھنیا سین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم دیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈاٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الیمین یا سسٹے سے دو چار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین دامن-B کیپیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زد ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول سونا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پٹنگ کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے کو اگر صاف ہوگی۔ اس کے بعد وہ پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالئے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کوئی سٹروول اور نمک کم ہوتا ہے۔

• ہڈیوں یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی چٹلی



ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

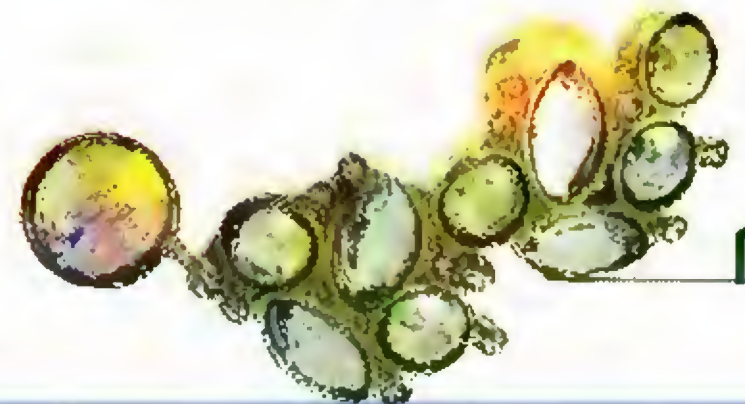
جب کبھی ہم کف استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے بن گتے ہیں مردانہ قمیض ہو تو اسٹنڈ (آرائشی زیور جو قمیض کے دہرے بن خصوصاً دہرے کالج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔ خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی سفلیات میں آپ نے تھہ، کوکا، لونگ، ماتھاتی اور ہاف جی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین جیسے سنور نے کے لئے روایت اور جدت کا استخراج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید رائج کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی پگلی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹینٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا نیکلیر سے ایئر کفس تک جگہ گتے، جھللاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوت میں روایتی جھسکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھیوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترے جیسے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیٹرا اور دوسرے گینگٹوں کے علاوہ بالیاں پہنے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ملباس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک سینہ ماڈل اور اداکارہ ایما وائسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپر کی طرح پرتن بالیاں پہنے دکھا گیا ہے۔

پاکستانی جواہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 22، 21 کیراٹ اور ایکی ٹینٹ سنیریل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما گینگے جڑے تو کہیں نازک پتوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچے یہ ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہو اور دل کے تار جھنناٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے سچ دھج کا کمال!



ٹوننگ لوشن...

یہ میک اپ سے پہلے تر و تازہ رکھتا ہے
جلد کو توانا اور چمکائی سے پاک کرتا ہے

ٹوننگ دراصل درستی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چمکناہٹ کو صاف کرنا
مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تر و تازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ
جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔
اسٹریجٹ لوشن کو روئی کے ساتھ استعمال کریں لیکن
اگر آپ کی جلد خشکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور
ہلکے ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو
اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں،
ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ
قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں۔ کبھی کبھار اس کے انتخاب میں
قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر
سمجھوتہ نہ کریں۔
اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا
منرل واٹر ٹھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے
ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا
زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریجٹ لوشن کیا کام کرتے ہیں؟

یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان
لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل
مہاسوں یا چھائیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید
ہیں۔ مختلف اسٹریجٹ لوشن کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ
استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ
زیادہ مناسب ہے۔

لیموں والا اسٹریجٹ لوشن

لیموں کا رس دو بڑے لیموں

گلاب کا اسٹریجٹ لوشن

ڈسٹلڈ واٹر 16 بڑے چمچ
چمچر آف ہینڈوئٹ 1 بڑا چمچ
ان اجزاء کو ملا کر روئی کی مدد سے کھلے مساموں کو صاف
اور بند کرتا ہے

گلاب کی چٹاں 500 گرام
ڈسٹلڈ واٹر 1 1/2 لیٹر
سوڈیم ہینڈوئٹ 1/2 چھوٹا چمچ
پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔
ٹھوڑی سی مقدار میں سوڈیم ہینڈوئٹ کو اس مرکب میں
ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو چھریوں
سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی
بھی ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریجٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے چمچ
سوڈیم ہائی کاربونیٹ 5 گرام
روغن بادام 2 چھوٹے چمچ
عرق گلاب 4 بڑے چمچ
سنگترے کا رس 4 کھانے کے چمچ
شہد 1 بڑا چمچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں
گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو
فرق میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق
آپ خود دیکھ لیں گی۔



حلق جسم کا جنکشن تو ٹانسلز مضبوط چیک پوسٹ ہیں نکلوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کان یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنکشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار مٹھادیے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گھٹیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔



عام طور پر بار بار گلاد کھنے، بخار رہنے اور گلے میں درم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکلوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ڈیوٹی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تلف کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر درم کی صورت میں انہیں نکلوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکلوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز میں درم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سیلن زدہ مکانات میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، کھٹی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں درم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹ، مٹائی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوجھ رہے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض واء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

ٹانسلز کی علامتیں

گلے کے بیرونی جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے درم محسوس ہو، کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گھٹیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً اکثر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض واء کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھٹی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد قطعاً استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانستے، چھینکتے ہوئے منہ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کئے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غراروں کے پانی میں چنگی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسٹیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

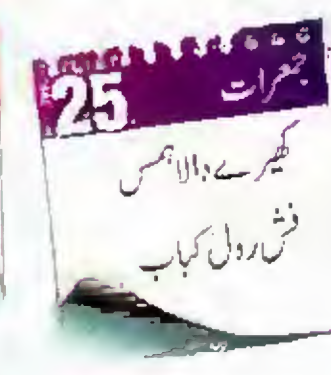
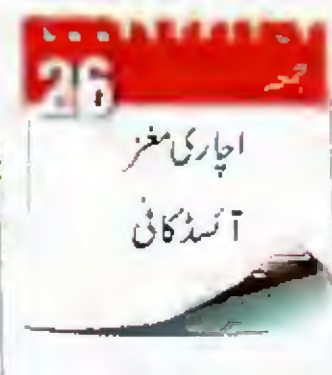
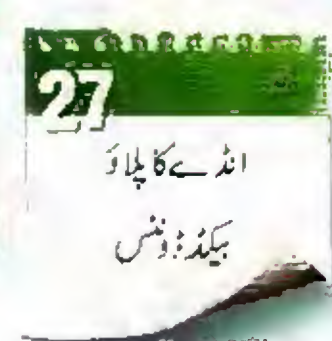
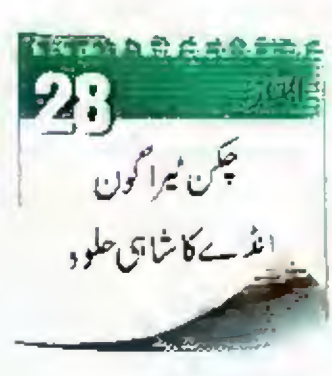
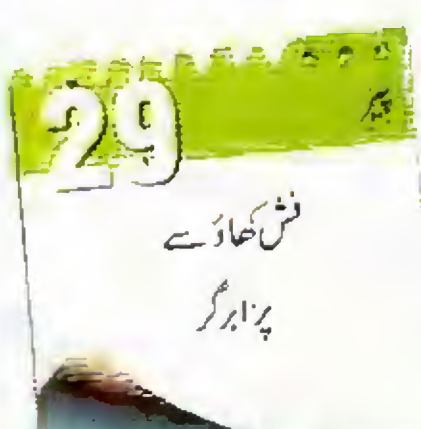
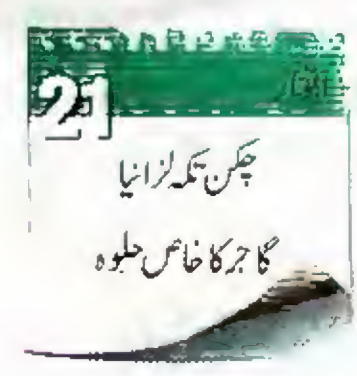
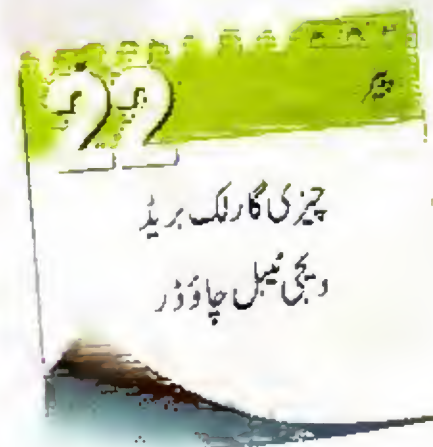
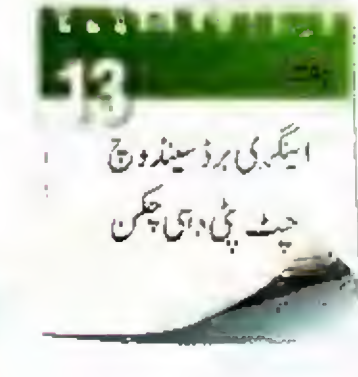
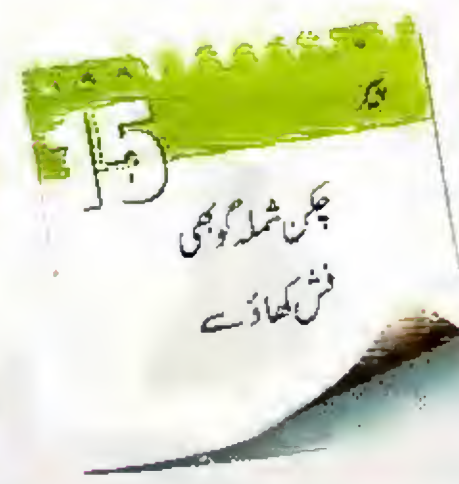
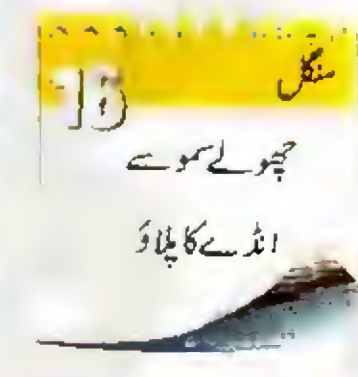
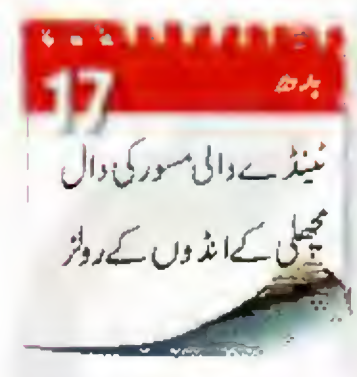
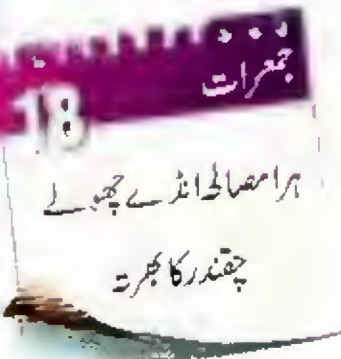
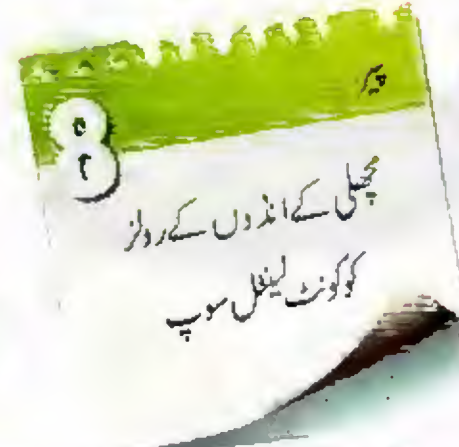
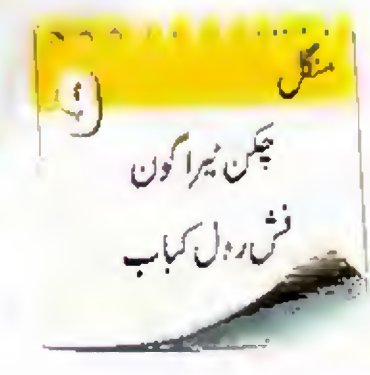
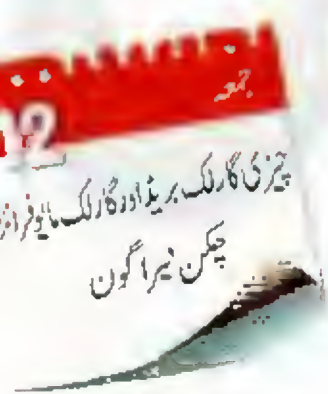
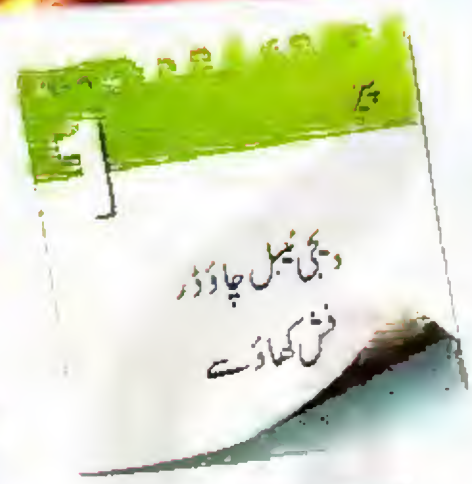
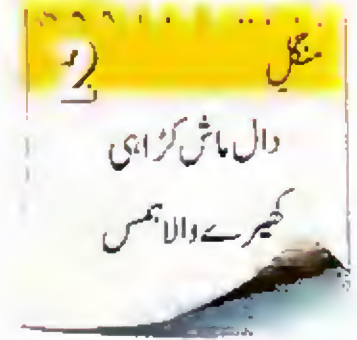
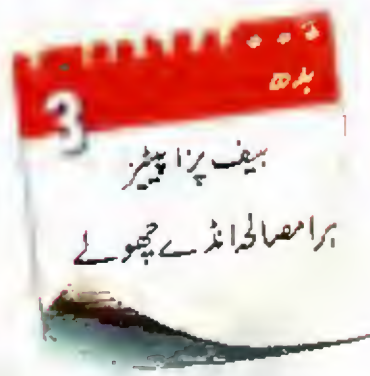
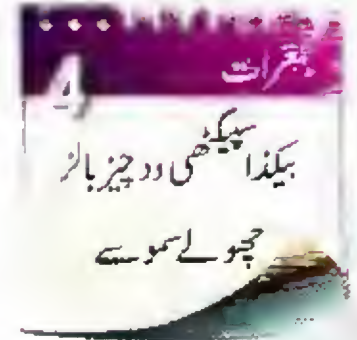
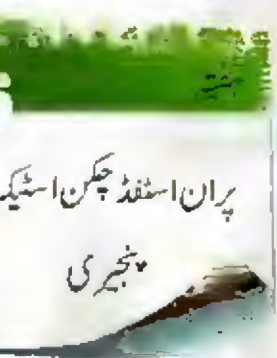
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون / ٹول فری: 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

دال کا ستر خوار

آج کیا پکائیں؟





ویٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پاک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فریجینز	100 گرام	پنا ہوا پسین	ایک چائے کاجج
آبہ	تین عدد برمیٹے	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجج
شرہز	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے کچج
دودھ	تین پہالی	ڈالڈا کوکگ آئل	دو کھانے کے کچج

ترکیب:

- پاک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، فریجینز، شرہز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کات کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھران میں کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو پیالی بخنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر آلوؤں کو تک پکانیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- مارجرین یا کھن کو پین میں ڈال کر اس میں پسین اور پاک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب پاک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شرہز، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اٹھ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ڈالڈا کا سترخوان



بیف پزا پیٹیز

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خمیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا کچھ، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیر اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر تیل کر چھری یا کڑکی مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح باکر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے ادون میں میں سے بچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیانی آنچ پر کڑا ہی میں ڈالڈا کو لنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پر ایجنز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	انڈا	ایک عدد
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
چیز رچیز	ایک پیالی	کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	تھانم	آدھا چائے کا چمچ
ڈنگل خیر	ایک چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ
دودھ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



ترکیب:

- اسٹیکس کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر ابلیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانے کی چھلنی کے ٹنگر دکات کر دھولیں اور ان پر پکا سامیدہ چھڑک کر دس سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- اورک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی چھلنی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- تیس کو ناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلکی آٹھ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیون کارس شامل کر دیں

پیریزنٹیشن:

اسٹیکس کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالحے والی چھلنی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسٹیکس، کڑی پتے اور سنہری فرائی کئے ہوئے لہسن کے باریک کٹے ہوئے جوڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی بخنٹھا پانی ڈال کر دس سے تین منٹ کے لئے لینڈ کر لیں۔

فش کھاؤ سے

اجزاء:

اسٹیکس	ایک پیکٹ (200 گرام)	میں	چار کھانے کے چمچ
چھلنی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیون کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کڑے پتے	حسب پسند
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کوکونٹ ملک	دو سے تین پیالی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری پتہتی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھٹو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں لیکن بھلی کھلی رکھیں
 - نمائز کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادرک، ہرادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
 - بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں نمائز، ادرک لہسن، لال مرچ، بلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا کچا پن نکل جائے
 - ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور کنگی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
 - دال میں مصالحے رچ جائے تو ادرک، ہرادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر کنگی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
 - پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری پتہتی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں
- پریزنٹیشن:** گرم گرم دھن میں نکال کر پراسٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیرا لگائیں کہ وہ جزا رہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کافی مرچ، سرکہ، نمک، دو ستر شاہ رساں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل کو پاکا سا گرم کریں اور اس میں اورک لہسن، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل غلیظہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جھینگوں کو کٹے ہوئے چکن بریسٹ میں دبا دیا کر بھر دیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سو فٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آگ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند ہزیوں کو پاکا سا بال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ جھینگہ نمک اورک لہسن پیا ہوا لہسن کے جوئے سرکہ	آدھا کلو 200 گرام حسب ذائقہ ایک پئے کا چمچ تین سے چار عدد دو کھانے کے چمچ	دو ستر شاہ رساں پسی ہوئی لال مرچ کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی سو فٹ ڈرنک مارجرین یا مکھن ڈالڈا کو لنگ آئل	دو کھانے کے چمچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ آدھی پیالی دو کھانے کے چمچ حسب ضرورت
--	---	---	--

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدڑی ہنسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
اورک لیسن سپاہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہنسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو بال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا بیسٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کائن سے کچل لیں، اس میں کالی مرچ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور اورک لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کئے ہوئے ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیئے ہوئے بھجھو لیں
- جب ٹماٹر اودھ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور تو سے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلا اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی باریک چھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنالیں
- میدے میں نمک اور لہسن کا پالا ڈر ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا سن فلاور آئل اور حسب ضرورت نمونڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے پتوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور ٹوتھ پکب کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کسچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا سن فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہری فرنی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفر در رولز کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی کے انڈے	250 گرام	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے کی سفیدی	ایک عدد
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پالک کے پتے	آٹھ سے دس عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا سن فلاور آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ڈالڈا کال سترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

کھیرے والا ہمس

ترکیب:

- سفید پنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا بیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تائیپی ساس اور ڈالڈا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اسٹارز کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سلاو کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

سفید پنے	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تائیپی ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا ویو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:	دو گھنٹے
بنانے کا وقت:	پانچ سے سات منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کہ جو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈے کو چھیل کر دو دو کلوں میں کاٹ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آٹھ پر گرم کریں اور اس میں پین ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے سے، ہلدی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں
- پہلے درمیان آٹھ پر پکا کر ابل آنے دیں پھر آٹھ بکلی کر کے دال اور ٹینڈے سے گلے تک پکائیں۔ اہلی کارس ڈال دیں
- فرانیگ پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور ثابث لال مرچ ڈال کر کرکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم دھش میں نکال کر تازہ کڑی پتہ سے گارنش کر دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سور کی دال	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹینڈے	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتہ	چند عدد
پکا ہوا پین	ایک کھانے کا چمچ	اہلی کارس	آدھی پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

اینگری برڈ سینڈوچز

ترکیب:

- بٹر بیف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ اورک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر بالے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- بالکل آچے پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چوبیسے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاسر کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سائے پر پہلے آلو کا کچھ لگائیں
- پراپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل میں جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالڈے اور غذائیت سے بھرپور سینڈوچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

اجزاء:

بٹر بیف	آدھا کلو	گوشت کا ثابت کٹرا	دو کلو
ڈبل روٹی کے سلاسر	حسب ضرورت	اورک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	سرکہ	آدھی پیالی
سیارہ زیتون	ایک سے دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے پانچ عدد



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں



بیکڈ ڈونٹس

ترکیب:

1. سب سے پہلے اون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
2. میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
3. مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
4. پھر اس میں دودھ، دہی، انڈا اور وینلا ایسنس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
5. چھوٹے ٹوکے کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو گولگ آکل لگائیں
6. تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے کچھر کو چھچھ یا پائپنگ بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
7. کوئی نرے کو اون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا ہلکے سنہرے ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پسند آٹنگ کر لیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پس ہوئی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
سادہ آٹا	ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	ایک چمچ	انڈا	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو گولگ آکل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- بخنی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گلگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور بخنی آدھی پیالی رد جائے تو چولہے سے اتار کر بخنی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑکیں اور اسے فرائیگ بین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائیگ بین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی شامل کر کے ساس بنائیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں میراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے میراگون ساس ڈال کر ملی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ٹیراگون

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک میراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بخنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کو گلگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شلجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادراک کو چھیل کر باریک کات لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں، پھر ادراک، لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھکلا ہو جائے
- فراینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں شلجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادراک اور چینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو کنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، بلدی اور ری ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کئے ہوئے شلجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر بلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا برا دھنیا چھڑک کر چوبے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتارتے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شلجم گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
شلجم	آدھا کلو	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادراک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت ادراک	ایک اچھا کٹھرا
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	دی	چار کھانے کے چمچ
پسلی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	برا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پیاز	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- ۱۔ لہسن کے جوڑے کو کچل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو گش کر لیں۔
- ۲۔ مارجرین یا مکھن، کچلا ہوا لہسن اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ۳۔ اس مکسر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ۴۔ ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکسر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ۵۔ ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، کچن فوکل میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- ۶۔ پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم ادون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- ۱۔ تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلاکس کاٹ لیں اور اچھے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- ۲۔ تھیلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر پاکسا کا دون فلار چھڑک دیں
- ۳۔ کڑا سی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آٹج پر گرم کریں اور آلوؤں کے سائز کو تیز آٹج پر سنہری فراٹی کر لیں
- ۴۔ آٹجی پیالی مایو نیوز میں دو سے تین جوئے لہسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارٹر کے طور پر انجوائے کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

لہسن والی فریج بریڈ	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	چیز چیز	آٹجی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

- تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- افران: تین سے چار کے لئے



چھولے سمو سے

ترکیب:

- چھولے کو جو کرموڈا لے کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیان آٹے پر بال کر اچھی طرح گلا لیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں ٹمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سٹی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ملل کے ٹیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سٹی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجھیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے چنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھولے چھولے چڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنا لیں اور اس میں چھولوں کا کچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گیا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دبا کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا سٹی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو ہری چٹنی یا ایل کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سفید پنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	ٹمکاسوڈا	آدھا چائے کا چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	چات مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	ڈالڈا VTF بنا سٹی	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد



پزابرگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	ایک عدد درمیان	پیاز
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی ایک چائے کا چمچ	چلی ساس
ادارک لہسن پیسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	آٹھ سے دس عدد	زیتون
ٹنک فیر	ایک کھانے کا چمچ	چار سے چھ عدد	چیز سلاؤس
دودھ	آدھی پیالی	حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل
چینی	تین کھانے کے چمچ	تیلے کے لئے	
انڈا	ایک عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

■ نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں

■ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے

■ گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے بیڑے بنا لیں چکن کی ہوئی پکینگ نرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں

■ اردن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور نرے کو اردن میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

■ چکن بریسٹ کی چھوٹی بوتلیاں کر کے ان کو نمک، ادارک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں

■ فرانکینگ پن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں چوب کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں پھر

میرینیٹ کی ہوئی چکن کی ادھیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گیلنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس

ڈالیں اور آٹھ تیز کرتے ہوئے فرانی کر کے چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کچپ لگا لیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتہ رکھ دیں۔

درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر ادھر پر کئے ہوئے مشرو مزاد زیتون ڈالیں اور چیز کی سلاؤس رکھ کر اس مزیدار پزابرگر کا فرنیج

فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



ہر امصالہ انڈے چھولے

اجزاء:

انڈے	چھندو	دہی	آدھی پیالی
ابلے ہوئے پنے	ایک پیالی	نمٹا	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب پسند
ادرک لہسن کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

1. انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمٹا کو باریک کاٹ لیں۔ ادرک لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
2. کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
3. تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
4. پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور نمٹا ڈال کر بھونیں۔ نمٹا اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا کچر ڈال کر تیز آگ پر ڈھک دیں
5. تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملا لیں اور درمیانی آگ پر ڈھک دیں
6. تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دیش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ ذائقے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



اچاری مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک پس پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلوچی	ایک چائے کا چمچ
نماز	دو سے تین عدد درمیانی	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر فریزر سے نکال کر چنگی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام کر گیس بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر تین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور بلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چوبیس سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین بکڑے کر لیں
- پیاز اور نماز کو چوب کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سوف، کلوچی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک پس، نماز اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل عیدہ نظر آنے لگے
- اگلے بولے مغز کے بکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا مصالحہ چمک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی پائراختے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



چکن تکہ لڑانیا

اجزاء:

چکن کے پارچے	آدھا کلو	چنڈر چر	تین چوتھائی پیالی
لڑانیا کی پٹیاں	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
ادرنک بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیان
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشرور مز	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ	اوریکا نو	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ		
تیار کی کا وقت:	بیسٹس سے چالیس منٹ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
افراد:	چار سے چھ کے لئے		

ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینٹ کرنے کے لئے ادرنک بسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، دہی، لیموں کارس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تگنوں پر لگا کر انھیں فروج میں رکھ دیں۔ مشرور مز کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سوئیٹ کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشرور مز اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ٹو تھ پک سے بند کر دیں
- گرل پین کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر رول تگنوں کو گرل کر لیں
- لڑانیاں کی بیسیوں کو نمک لے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔
- ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تکہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر بخنی تیار کر لیں
- عالیحدہ پین میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کئی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- ہیکنگ ڈش میں لڑانیاں رول رکھ کر وہاں سس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اوریکا نو چمچ کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں



فش رول کباب

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورنگ لیمن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر خشک کر رکھ دیں
- مچھلی کی پٹنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اسی تار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے پٹنی ذائقہ دار ہوگی) اور اسے کانٹے سے بھر کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پکھل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، مرک، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کسچر کے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کو لا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو ہری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورنگ لیمن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مرک	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو لا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



چٹنی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھیلت لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آٹھ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں اورک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرانی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو ٹماٹر کے ساتھ پلندہ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیان آٹھ پر پکے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھس میں نکال کر گھر کی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پتی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیان	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیان	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
		ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گو بھی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کمانے کا جج
پھول گو بھی	200 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا جج
شملہ مرچ	ایک عدد	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا جج
ادریک	دو انچ کا کلا	دالدا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

1. چکن کو صاف دھو کر چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گو بھی کے پھول ملیندہ کر لیں اور شملہ مرچ کے جج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
2. ایک پیاز اور ادریک کو پیس کر رکھ لیں
3. دہی کو پیسٹ کر اس میں ادریک اور پیاز کا پیسٹ ملا لیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
4. اس پکچر سے چکن کو میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (بھٹی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دے والا دس گا)
5. تین میں ڈالدا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گو بھی کا اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
6. پھر اس پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
7. پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
8. اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
9. جب پانی تھوڑا سا رہ جائے اور چکن اداھلگی ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گو بھی شامل کر دیں اور ملکی آگ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
10. پھر اس کا احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن بھوننے نہ پائے۔ بھوننے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ بلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- ❑ پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں۔ اسٹیکسٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھانی میں ڈال دیں
- ❑ تین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں
- ❑ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ابلی ہوئی اسٹیکسٹی ڈال کر فرانی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چوبے سے اتار لیں
- ❑ چیز بائرنے کے لئے ذیل روٹی کے سلائر کا چورا کر کے اس میں دہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کٹچ چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بیٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فرنیج میں رکھ دیں
- ❑ کڑا ہی میں ڈالڈا کو گنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز بائرنے کو سہرے فرانی کر کے نکال لیں
- ❑ ساس بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- ❑ دو کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھوئیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں اور گڈنی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- ❑ چوبے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر ملا لیں
- ❑ شیشے کی پینگ ڈش میں پہلے اسٹیکسٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرانی کئے ہوئے چیز بائرنے میں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- ❑ 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

بیکڈ اسپگھیٹی ووجیز بائرن

اجزاء:

اسٹیکسٹی	150 گرام	بیٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کٹچ چیز	ذیرہ پیالی	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
پالک	200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ذیل روٹی کے سلائر	دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دہی	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو گنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چھ کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا ادراک کا کٹڑا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ بیٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- چنے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور بیٹھا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو فرائنگ بین میں درمیان آئیں پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی اوون پر دف ڈش میں ڈال دیں
- چنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور مانگرو دیو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال دالا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں۔

سہ رنگ ڈھوکلے

اجزاء:

آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	ماش کی دال
آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ	چاول
آدھی پیالی	ہرا دھنیا پتہ	آدھی گھٹی	چنے کی دال
چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد	مونگ کی دھلی دال
دراچ کا کٹڑا	کڑی پتہ	چندر پتے	ادراک
حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ڈالڈا کنولا آئل		حسب ضرورت	

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 8-10 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



اندے کا شاہی حلوہ

ترکیب:

- بادام پیستے، خشکاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، اندوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پیسٹ لیں
- بھاری پیندے کی کڑائی میں ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کرکڑا لیں
- پھر اس میں پسا ہوا میوہ اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- اندوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پیسٹ لیں، اس کچھر کو کڑا ہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آگ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آگ درمیانی کر دیں
- زعفران کو ہائیکر دو یو او ن میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے پکا سا گرم کر لیں اور اس کو چھوڑ کر کے کیوڑہ پیسٹ میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

اجزاء:

اندے	بارہ عدد	زعفران	چٹکی بھر
چینی	ایک پیالی	بادام پیستے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	پتے	آدھی پیالی
خشکاش	دو کھانے کے چمچ	کیوڑہ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا سہتی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے



گاجر کا خاص حلوہ

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا سٹی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت:

آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت:

پینتیس سے چالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدو کش کی مدد سے کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر بادام کاٹ لیں
- خالی فرائنگ بین میں کش کی ہوئی گجروں کو پھیلا کر درمیانی آگ پر پکائیں کہ گجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو ابال کر گجروں پر ڈال دیں اور گچھ جلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آگ پر پکائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا سٹی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک گچھ چلائیں
- ذرا سی آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چوبیس سے اتار تے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چلغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔



پنجیری

ترکیب:

- کڑا ہنی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا ہتی ڈال کر دسے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوندہ کھانے، بادام، پستے، کشمش اور کاجو کو علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا مونا کوٹ لیں
- اسی کڑا ہنی میں ہتھوڑا ڈالڈا VTF بنا ہتی ڈال کر سو جی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملا لیں اور چوبیسے سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قتلایں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چوبیسے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چینی کو پھیلنے دھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ مکھر حلوے کی طرح سمٹ کر کڑا ہنی کے درمیان میں آ جائے
- کچنی کی ہوئی نرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قتلایں کے نشان لگوائیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قتلایں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایرٹا میٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ ٹھنڈے لے جائیں۔

اجزاء:

سو جی	دو پیالی	پستے	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کاجو	آدھی پیالی
گوند	ایک پیالی	کشمش	آدھی پیالی
کھانے	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہتی	دو پیالی
بادام	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ ونر
سایہ وال سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

ترکیب:

- چتندر کو صاف دھو کر بالے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چتندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا بھل لیں
- بین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھار کے لئے دکھانے کے چھج محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادھک بسن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھران میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرانی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چتندر ڈال کر اچھی طرح فرانی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور املی کا گودا شامل کریں
- درمیان آٹھ پر پکاتے ہوئے جب تیل غلیظ ہوئے لگے تو اسے چوبے سے اتار لیں
- غلیظ دہن میں دکھانے کے چھج ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- تیار کی ہوئی چٹنی پر بگھار گا کر دوا بارہ چوبے پر رکھ دیں، ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسپیز کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزنگ سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے

چتندر کا بھرتہ

اجزاء:

چتندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چھج
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چھج
ادھک بسن پھا ہوا	ایک چائے کا چھج	املی کا گودا	چار دکھانے کے چھج
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پسی ہوئی	دبڑھ چائے کا چھج	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، ذرا سیل نمبر کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532، 0800-32532

پستہ: P.O. Box-3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

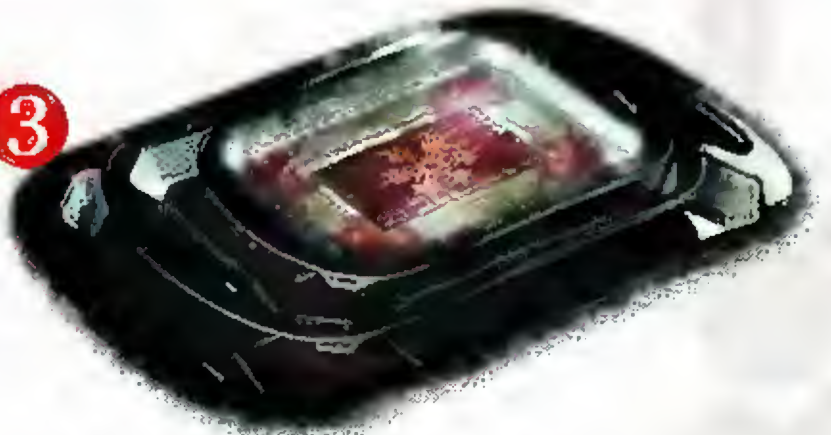
1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name _____

Address _____

Phone No _____ فون نمبر

Email _____

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

نام
پتہ

تحفہ
ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفشن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



ایٹمی انفلیمیٹری ڈائٹ

سوزش معدہ میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں فاروقی

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور جینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھالیا جائے۔ خشک میووں میں بادام، برازیل ٹن، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

ملاحظات:

بالائی کے ساتھ دودھ، پلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ ابلایا ہوا پانی، یہ تمام شروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور مونو ان سچو ریڈ فیٹی ایسڈز ہمیں والٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے دلیہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر نقل غذا نہیں ہوتی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی، نرم ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر معالجین بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں دیر اور دوپہر کے کھانے میں کچھ یوں کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے ایٹمی انفلیمیری ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں مشائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

• ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
• اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں بری سبزیاں (کھیر، لکڑی، سلاڈ کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو موسمی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔

• بیریز یعنی اسٹرابیری، بلو بیریز اور رس بیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں دامنز، معدنیات، فائبر، اینٹی آکسائیڈنٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

بیریز کے چند دوائے شامل کر کے کھائیے۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، سکشن اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔

کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی دوپہر اور دات کے کھانے میں سلاڈ ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک تلے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹیررائی اور پوچ کئے ہوئے یا پھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جبک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آنا اور ریٹائڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔

سافٹ ڈرنکس پینارفٹہ رفٹہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔
ٹماٹر اور پیگن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص جز Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

وٹامن A2، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یکایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینا ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ دکھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے گوکہ وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنے سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو، مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد، قرینہ، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریزہ) کی صحت مند نشوونما کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں بننے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

ناخنوں میں نکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک اور Kale کے علاوہ پیڑ میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو مرغوانی، گلابی یا زردی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جز بن کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھتے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے فیلات جھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے سوا سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، گولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A2 کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں خاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں پھر پھر سے پن کا شکار نہیں ہوں گی۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیکتی چلی جائیں گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

زیادہ بٹیس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

لندن کی امپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد زیادہ بٹیس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت، انجھلا ل اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کبھی تھکن نہیں ہوتی آپ کا مینا بولزم صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں شگفتگی پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی، قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی رد عمل نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے:

پابندی سے داک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار بھی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پسینہ خارج ہوتا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے:

دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک مل جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد پتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بکھر بکھری ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براجمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پڑھئے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پڑمردگی سے نجات کیسے ممکن

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پڑمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھینچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تصورات موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تصوری یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالکیول سینفروزس سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز ردیے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات تو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مندرہنے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل پین کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونالڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو ایکٹو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلا ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں ازجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

املائنا کے سینئر فاربرٹس کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے

کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور مسلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیوگلوبن بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پڑمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈ مین آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبزیوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے دافرا استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھیں ہوں اور شدید تھکن یا پڑمردگی



مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آتے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے ٹی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟



اگر آپ ٹی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج لگتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے غلیظات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن ٹی وی یا کمپیوٹر کی جگہ ٹی وی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ رقم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوشی خریدی جاسکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لٹانے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin میٹابولزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت مست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کیلکولم تو نہیں کھا رہے ہیں؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ مست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خورونی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری انرجی حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں بارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہودیہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی پین کلرژیک میکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی میکلز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے میکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ میکلز کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ ہفت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کہاؤٹنز ہوتے ہیں جو جسم کو آکسن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آکسن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ حال ہی میں بیمار ہوئے ہیں؟



یہ ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام نظام کو مست کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماری ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم اشتعال انگیز بالکول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ بالکول جنہیں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایکسپرٹ نرچہ خانے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے یکجا

شاہین ملک

نرچہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ ہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نرچہ خانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نرچہ خان سے ملنے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ وہ گھریلو سطح کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک کو کنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کو کنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلے ان سے ان کر پوچھتے ہیں۔

نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذا ایت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ سبز یوں پھلوں کی کنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کو کنگ جانتے ہیں اور گارڈنگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار یا درپچی ہوتے ہیں۔“

”مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کیسے شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریستورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریستورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔“

کراچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو ٹیکنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسیپی کارڈز لٹ بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسیپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریڈے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

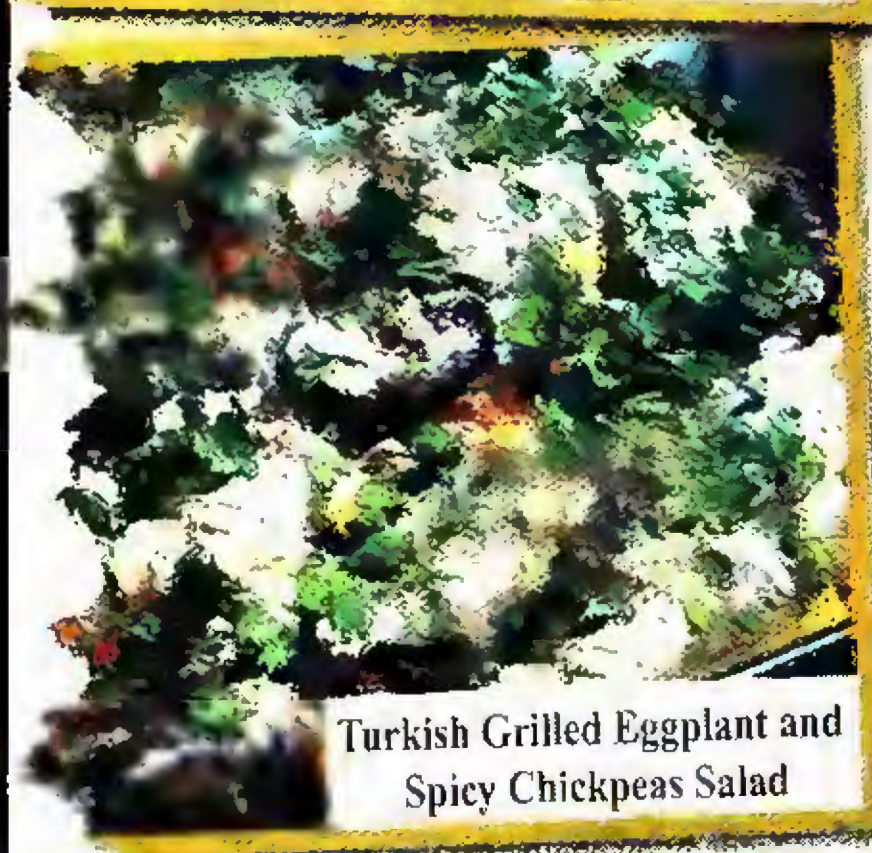
”اول تو سب کو گھریلو سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی

”کو کنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیئرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولنری انسائیکلو پیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسیپی آف وی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسیپرز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسیپرز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیٹس، دیگر ڈیسٹ اور ٹیکسٹ ڈسٹریبٹ ہوں۔ کیئرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریستورنٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریستورنٹس کو خدمات ہم پہنچا کیں۔ مختلف ہوٹل کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیکیٹ بنانے کی ٹیکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریشر کو صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت پائے، نہاری، حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین کھود کر مٹی کی بانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دہی آج پر دہی کو آنے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سز متاثر نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کٹلری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو پکے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلیٹر بلیک یا میردن یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلیٹر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈوچز کی فلنگ بنالینچے۔ پڑا کی ٹاپنگ بنالینچے۔ تھوڑا سا پیئر ملا کر کیسرولز بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹین لیس اسٹیل بہتر یا ایلومینیم کے ریف ٹف برتن یا پھر نان اسٹک میٹیریل۔“

”عام استعمال کے لئے ریف اینڈ ٹف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریشر کو کر بہتر ہے یا عام دہی؟“

”دہی ہی بہتر ہے۔ پریشر کو کر میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی، خشکی

بک پریمری مائی میکٹ ٹیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آ جائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح میری شام اور رات کچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سیکھے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائیز، ملائشین، تھائی، امریکن تھائی، سنگاپورین اور انٹالین کھانوں کو سیکھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیلنگ سکھانے سے کی۔“

”بٹر کریم آئسنگ بنانا غیر معمولی فن ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟“

”دیکھئے بٹر کریم کا ratio درست ہو جائے تو اسٹیل رز ر شامل کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر رہی ہوں کریم اور کوکنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائین اپل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو ایک نرم اور خستہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈ ٹرنٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”یہ ایک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ملیں تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا نیچوڑ دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انٹالین، تھائی، چائیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر ایک پوچھیں تو چاکلیٹس کی ورائٹی والے، حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی ایک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں؟ اگر آفر آئے تو ترجیحاً کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ خواتین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے بس میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گیمز کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں۔“

بچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے بچن کا کس طرح ڈیزائن دونا چاہئے؟ کیا آپ سے رہن بچن کے انداز اپنانے میں پیچیدہ ہیں اور ان کی تعمیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ہیئت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن مسائل اور جٹ جب بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا بچن از سر نو ترتیب دے سکتی ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوایا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنگ گہرا ہونا چاہئے تاکہ مل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد گدڑی کی تھنیاں خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو بچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹئے ورنہ آدھی تر چھنی لکیریں بچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتاژ کر ڈالیں گی اور آپ کہلائیں گی انتہائی چھوڑ کر جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• درازوں کے Pulls اور دیگر تھنیاں میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائنری کیٹلاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈ میں کاؤنٹر ٹاپس یا کپینٹس بنوا رہی ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا روپہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنگ پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، مائیکرو ویو اوون، فریج، فریزر، چولھے کی تھنیاں، چینی، برتن دھونے کے سنگ، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رقبہ کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک موثر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات ردھم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

بچن میں نہ تو آپ کو چھتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رگ بچھانے کا جوہر آزما نا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

بچن کو مسائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر بچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیئت والے بچن میں سادہ دو برنز والا چولھا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کپینٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کر داکے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے بچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور بچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیٹھوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کیکٹس کرافٹ کریں

گہرائی سجالیں

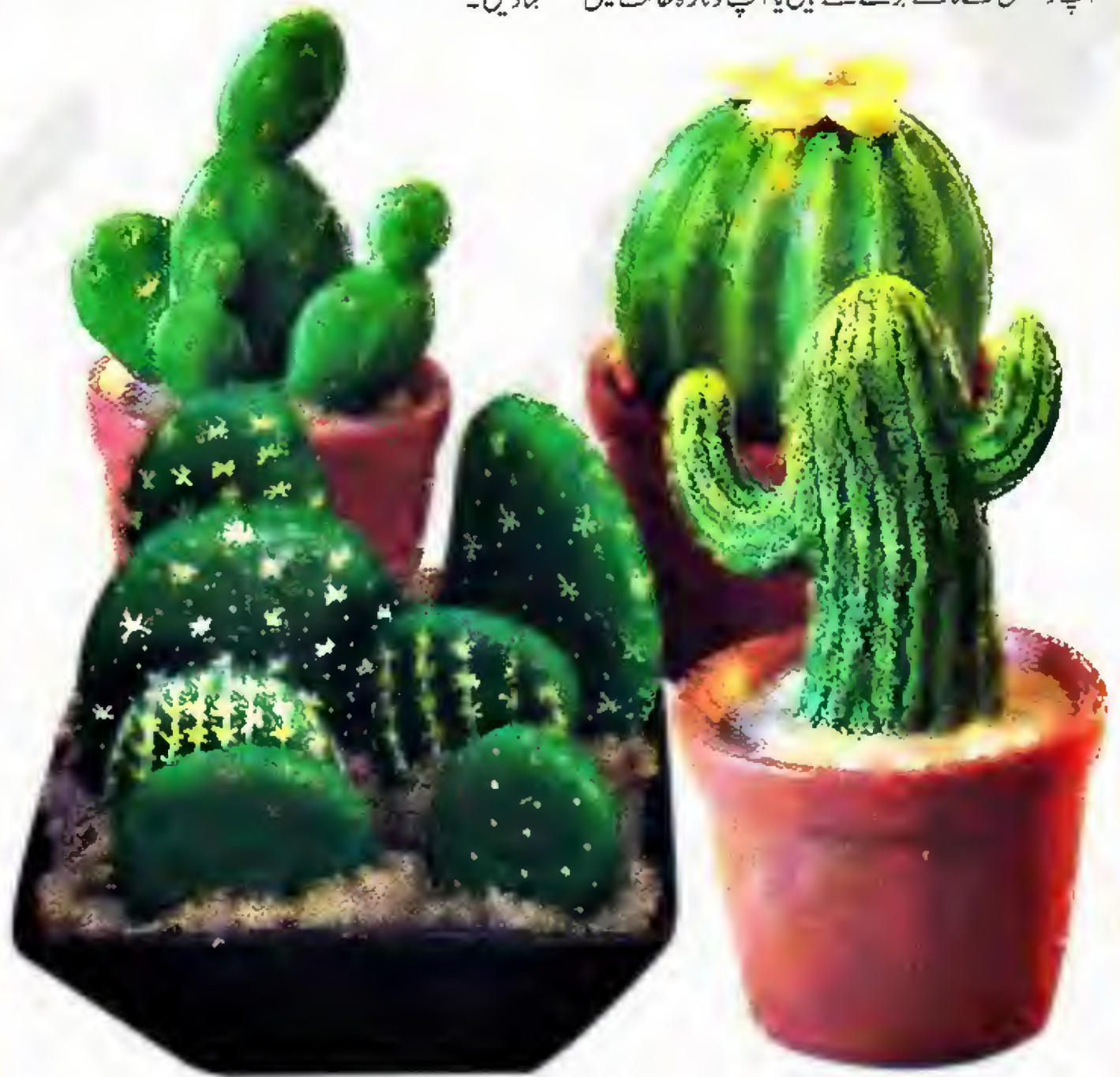
کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بنو پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپری سطح سے واضح ہوا نظر آتی رہے۔
 - 2- گلدان یا گلا
 - 3- پانی
 - 4- سفید اور سبز اکیریلک رنگ
 - 5- مولڈنگ پاؤڈر
 - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رتھ کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچر تیار کریں۔ کچر کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کیری شکل نہ اختیار کر لیں۔
 - اب اپنے گیلے میں تھوڑی گنجائش چھوڑ کر اس کیری کچر کو بھریں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
 - اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید اکیریلک پینٹ کا بیس کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔ مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔ کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
 - گیلے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچر کو براؤن رنگ کریں۔
 - اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
 - سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
 - اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
 - ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگادیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

گہرائی میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حسن جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو جو تین معمولی گہریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں کھلتے ہوئے سبز رنگوں سے آراستہ کر کے گہرے دفتری لابی کو دل آویز بنا دیں۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

طرح ملا کر تھرماس یا ٹلاسک میں اچھی طرح لگا کر 5-7 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھنکال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈز جنٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھروالوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟



جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر ٹریکن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے پاؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کوکنگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانتوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ مارا اور ڈانٹ سب طریقے آزما لئے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے نکل کا مظاہرہ کیجئے کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانتوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے کچھوٹے نہ کر پا رہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تار ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھر والے داری قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

واش روم کی فلنگ صاف کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ سائزہ عظیم... حیدر آباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں بیٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فلنگز پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد کیلے پڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈز جنٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کچن سوئی گیس کی لائن بجلی کے سوئچ پانی کی موڑ اور کسی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر ورم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتا دیں؟ شمیمہ واجد... شڈوالہپار

آنکھوں کے نیچے جھپٹے پر ورم کی اصل وجہ کاتین ہے حد ضروری ہے۔ تھکان، نیند کی کمی، خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار، ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور سوزشیت اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتبہ صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا خواستہ سانس کے امراض اور ایگزیریا بھی ان حرکات میں شامل ہیں جو اس ورم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو ٹونکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے ٹھنڈے سلائس یا پھر کچلے ہوئے کچے آواؤں کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روئی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔



موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے لہذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باسی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں انڈیلنے پر گھٹنوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جو بھی تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر لٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہہ جائے۔ باسی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دہی میں چکنی گھرنک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے راجلے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہا برس سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضائقہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار

ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا مہم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آنچ پر پگھلا دیں۔ جونہی موم پگھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف ستھرے کانچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھالیں کوئی مضائقہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہوتا کہ با آسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ خالص اور صاف ستھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساس چین اور چمچ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرٹپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روپینہ کول (روہڑی) نے حاصل کی

چند ار اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیٹوں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شہد چسپو کریں

اس ماہ کے کوٹیسٹ میں شازیہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ رزراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

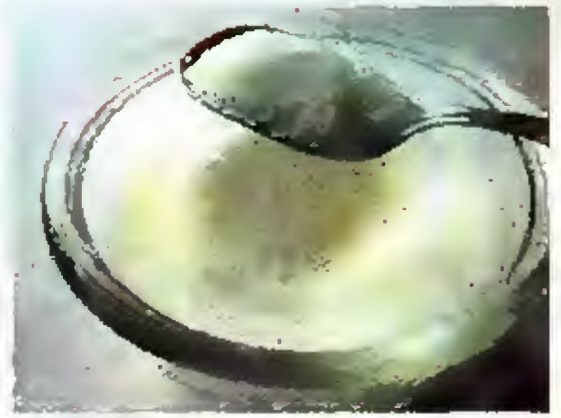
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو بیمار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نہرو آ زمانہ ہو سکتے ہیں بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دے جانے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بر وقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خوب کھانا دوڑ جا کر بیٹھنا زیادہ باتیں مت کرو! بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمامیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہو گئی ہے تو کریلے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچہ کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہو جاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، چینی کی چار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟

چھوٹی سی ٹل کی پاؤچ بنا کر اس میں 10-12 لوٹکس رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چاہیں تو براہ راست لوٹکس چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکس چائے کی بالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی چینی ایسی چار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ با آسانی حل ہو جائے گا۔



میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پہلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتادیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



پہلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ سے ذرا بڑے سائز میں سرسکی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کسی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر سپر اسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پہلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ بہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کمرشلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا؟ در شہوار اور تم میرے ہی رہنا، ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائنٹ یو آر مائی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں، نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھایا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گاؤں کا رہا اور اداکار کی ویڈیو سنانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرتا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹیٹ نام دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فوس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی بالکل! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی وہاء آگئی ہے۔ ایک موضوع ٹھک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اس انداز سے بنا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ یکسانیت ناظرین کو کھلنے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز واصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے ہیں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے سوڈوں اداکار ہوا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیمسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واسع چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید احمد بٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کر رہے ہیں یہ چار دوستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو کتنی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا۔“

”اداکار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”ابھی یہ فلم سوچی جا رہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شان میں اور ماہرہ خان کام کر رہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی۔“

”شان اور ہمایوں سعید کے ماسٹر سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟“

”شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ اذہر ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں مصلحت لوگوں کے قدردان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر بھانہ ہونے کا جواز نہیں رہتا۔“

”پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا ہنوز دلی دور است والا معاملہ ہے؟“

”نہیں نقصان ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھنے کے اذان کی فلم 021 کو جنگ بینک کے مقابلے میں کم سینما لے جبکہ عید الاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تقریبی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونا یہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی محدود نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تقریبی اور گھمبیر کا ہدف طے کر کے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بدلے ہوئے ذوق کی ترجمانی کر رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی فلیور نظر آ رہا ہے ہمارے سینما اوزر کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی۔“

”ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟“

”کم ہو گا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہو گا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کے ہوئے سیریلز سے استہجائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل پر بھی

دکھانے لگا ہے۔ میرا ڈرامہ در شہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ”دوبہ چھاؤں“ ہو گیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ در شہوار میں میرے ساتھ شمیمہ بیگم زادہ قوی خان صاحب اور صنم بلوچ نے کام کیا تھا۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہو گئے ہیں؟“

”لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہو گئی ہے کہ اپنے کام کو برا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہو رہا ہے کروڑوں کے اشتہار لکھا کے لاتا ہے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہو سکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد جھٹلور کی ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک سیریل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب رواداری میں کام ہو رہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تاجر نہیں ہوتا۔“

”آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟“

”عظیم الرحمن قمر فرحت اشتیاق عمیرہ احمد اور سرمد صہبائی صاحب۔“

”کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟“

”ہاشم حسین سرمد کھوسٹ مہرین جبار اور حبیب خان بہترین ڈائریکٹر ہیں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”ساجد حسن عظمیٰ گیلانی احسن خان فواد خان نعمان اعجاز ماہرہ خان نصیر الدین شاہ ادم پوری اور صبا قر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیڈی کی؟“

”کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت ملتی۔“

”کس کردار کو نبھانے کی خواہش ہے؟“

”میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کر دے۔“

”آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟“

”فیملی سمجھ چکی ہے کہ سلیپر بی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی ٹینجنٹ میں نظر آتا ہے اگر چہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں۔“



خاندان کا نیارن استقبال کا منتظر

بڑے بچوں نے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محو کر دیں گی تو اس کے رویے میں بگڑاؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ بنائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بانٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈائیریکال کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لائڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیرنی کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتایا سمجھا سکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔

اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالئے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، کچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بننا دیکھئے۔ اکثر مائیں صرف دقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد سہی ہوتی ہے۔

دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ منفی رد عمل کا مرتکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجہ میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں محو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ کھل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا یہ ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شرارتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے نے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔

مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بننے میں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھی، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تھری ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھا سکیں اور انہیں خوف زدہ نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ مائیں اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس درجہ بندی سے مائیں کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



ماجدہ خورشید۔۔۔ ایک درکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدف آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک درکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ میمن انڈسٹریل ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، ملبورن سے بیروڈریٹنگ اور بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ میٹر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

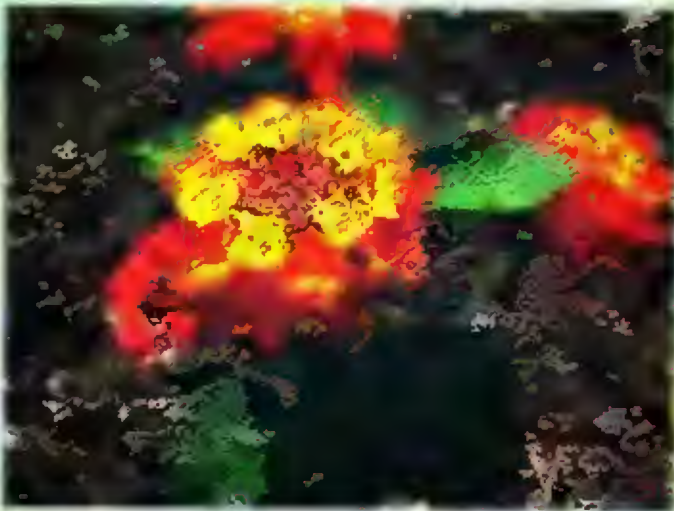
اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں کہ ”شوق کا کوئی، مول نہیں“ تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلے کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو، ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

”میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چھل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بازار سے اتنے مہنگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضا کو صاف رکھنے کے لیے ایئر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیمیائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلو ویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسٹیکس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلو ویرا کا نام فضا کی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔ اسی طرح مٹی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تراوت بخشتے ہیں۔ یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسحور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی جس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکا نے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کمرشل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

غزل اس نے چھیڑی

عارف شفیق

آندھریوں میں اک دیا جلتا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خوابوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
دار کرسکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیان پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری بنگی سے پہلے گونگے ہو جائیں گے لفظ
میرے ہونٹوں پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
دوب کر اہروں کا دریا پار میں عازت شفیق
جمع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

غالب عرفان

تعارف تھا شناسائی نہیں تھی
کبھی یوں پیاس بھائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مزارع وقت کو بھائی نہیں تھی
وہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
وہاں پر ربیم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرا تھا جس میں
توتا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ حرف و صوت کی تھی داد و رد
لہلوں شاعر گہرائی نہیں تھی
محنت کی وہ خوشبو ات سے پہلے
رہ عرفان میں گہرائی نہیں تھی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بناتی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بناتی رہی
خزان میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ برگ و ثمر بناتی رہی
ہوانے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہبر بناتی رہی
کھٹک رہا تھا ہر اک نظر میں نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر جسے زیت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
ہوا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
وہ بستیوں جہیں آندھی کھنڈر بناتی رہی



خوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا، لڑائیاں اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خاص کے طبقوں میں اطالوی ریستورانز مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور گلشن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بخوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریستورنٹس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی میا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے میجر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ ٹیبل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شخصے کی کھڑکی کے پار چٹکتی ہریالی آپ کو اور بھی تازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ کی Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سر کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آرموود ویش Pantace Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر گرمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم جاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا، لڑائیاں اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خاص کے طبقوں میں اطالوی ریستورانز مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور گلشن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بخوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریستورنٹس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی میا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے میجر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ ٹیبل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شخصے کی کھڑکی کے پار چٹکتی ہریالی آپ کو اور بھی تازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ کی Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سر کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آرموود ویش Pantace Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر گرمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم جاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے نبی ﷺ کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ ہیریڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آئسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس ٹولا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹر اٹھالے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھئے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

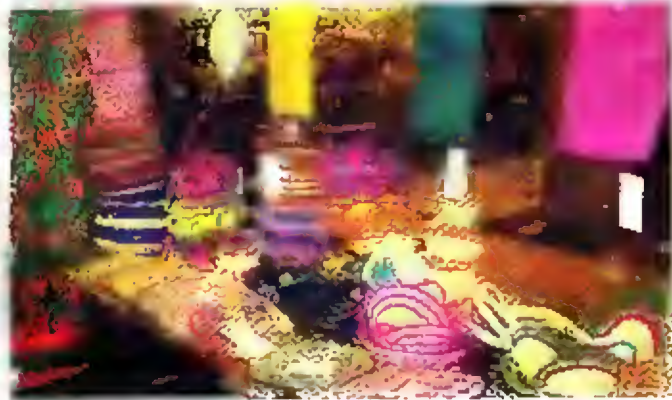
سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سامن کھائیے۔ جس کی سائز اور معالے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ مومز کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جو بھی یہ خیریتیں کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایڈیٹی کے فلاحی مرکز میں ڈکیتی ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں میزبانی کے خالہ کے پاس سرکار میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور امپرن پہنائے شیفر کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنیز جنہیں مدعوئین نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خطیر عطیات دیئے جنہیں بعد ازاں ایڈیٹی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایڈیٹی صاحبہ طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کر سکے۔



ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یادشاہد اب بھی ہوا اور اس کے بعد بھی یہ عظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حالیہ ہی میں فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنر کاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پر وہی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کلچر اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال برائیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔ اس سال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب نو جوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر رفیقہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی حمیدہ مرزا نے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے مضر صحت کیسائی اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیڑل ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پیٹ ریسور، تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربڑ اور ہیزین جوگاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنگ ربن نے اس موقع پر سالہاں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

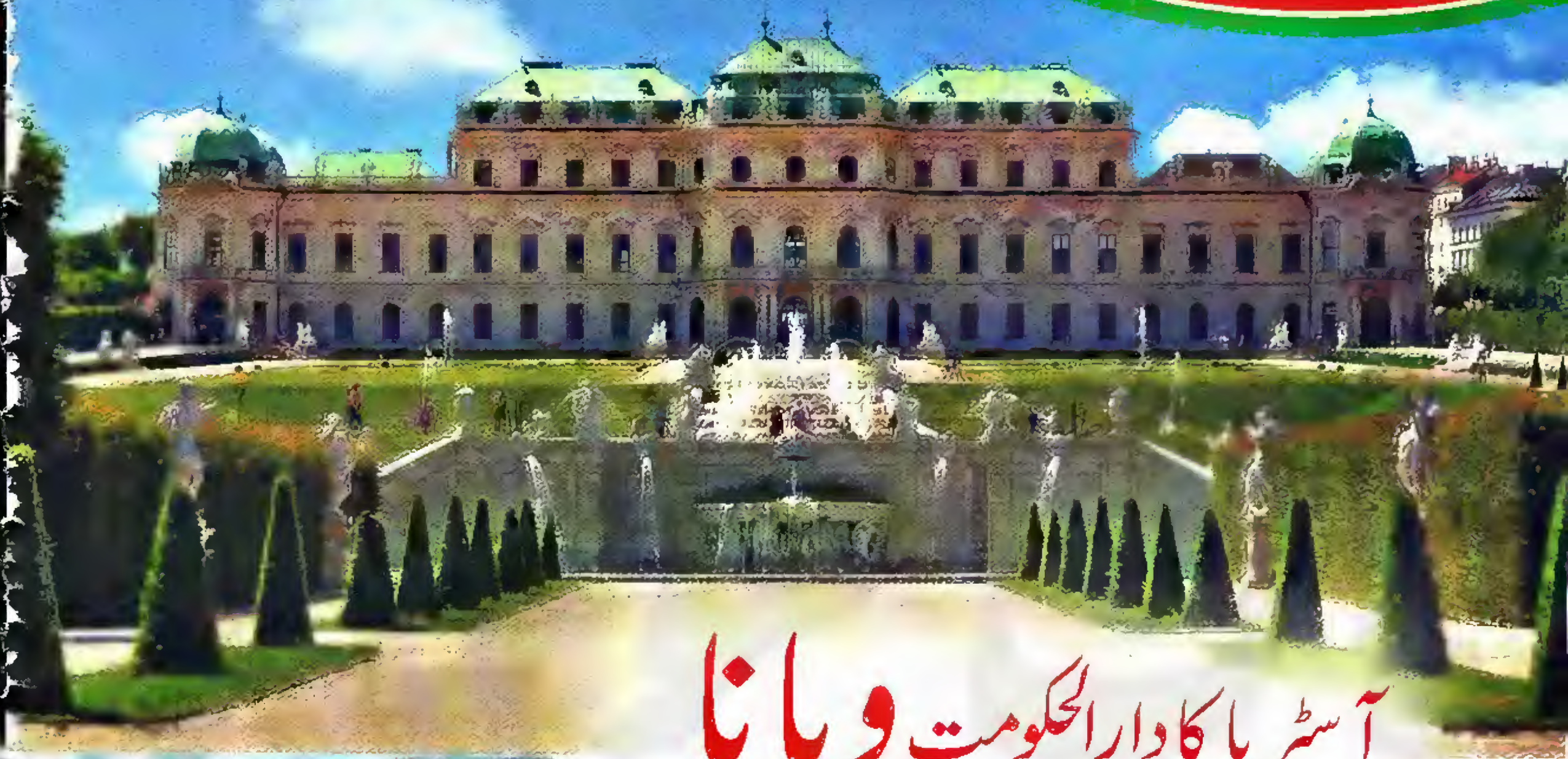
Thespianz Theater کے زیر اہتمام پتلی تماشہ

انچ پرکڑی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں ستاروں کے غرائے شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصبے بنا کر گیت گارہی تھیں کبھی دوپے کبھی وہڑے (یہ کافی گانگی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوک کہانیاں مثلاً جھنگ کی ہیرا، ننھا اور مرزا صاحبان سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کسکی پتوں، گجرات کی سوہنی، جہلم کی دھول شمس اور سبھی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک گھنٹہ پلک جھپکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کلچر سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین، شفقت امانت علی اور ماوا نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی شرمین عبید چٹائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چٹائے نے دستاویزی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سو کم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے ادارے سے وابستہ ظفر احمد نجی وی جیٹیل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر سیمی جنابی ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ امیر جنسی کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار شرمین عبید چٹائے ہیں جو یوٹیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے عیسائی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





Baroque Palace



Opera House



آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانات اور کینے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومیں، پھریں، کھائیے، پیئیں مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیمز، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چڑیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیک راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرکار منسردی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پروا نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھرا ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پرامن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔

پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا کو بین الاقوامی شہرت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آشتی کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پرامن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہر آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے ٹوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہییریٹج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس جیسے کو دیکھنے کا شوق اور نگاہیں بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں



The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریستورانس، نوجوانوں کے لئے کسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

دیانا میں یہ تھیٹر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد اسنو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنا ہے کہ ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنس دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جوتھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ لگ بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو گتھی کی گئی ہے اور کچھ مخدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادات کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے دیانا شہر کا فضا کی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے غواہہ کتھی ہی چلی پرواز پر ہوا کسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو دیانا جاکر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارت کی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Cafe Central

دیانا گئے اور کافی کے ہمساقہ مذاق نہ چکھے، بات کچھ کچھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سنٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ دیانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک تھی ہے اور یہ پاکستانی کافی ہاؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔



Clear Soup



Semolina balls

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹریائی بھنڈیاں بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موسمی سبزیوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے، مرغی اور بھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سمولینا بالز اور چین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اپریٹرز پسند کرتے ہیں جسے نرم پنیر، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبزیوں کے چار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- سفاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹریائی شہر کا جواب نہیں۔ یہ پنیر، نرم پنیر، خمیر اور دیگر غذائوں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ تاہلی انشیں کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کچھ کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی۔“

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“

وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو خیرہ گاؤں زبان جو اہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدر آباد، اپنا علاج بھی کر، الینا۔“

”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتیں کو کر دلی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا دیر نہیں ملتا۔“

”ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدر آباد کو۔“

”پاگل ہے میرا بیٹا۔“ انہوں نے اپنی چھڑی پر زور دے کر غصے میں کہا: ”میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یا کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ اناٹل سے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکوائری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آتے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔“

ایئر کنڈیشنر کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلا ہمیں۔“

”ابا جان بس بچ گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہو نے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھر انداز، پر لطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بانٹ لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنایا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسٹم دالے تو لئے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شال میں لپٹے، ادنیٰ ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کلشن ضرور جائیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

”ہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو اہر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بہت موجوں میں ڈھونڈنے حاصل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے وھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانسی رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

”بارٹ پینشنٹ ہیں ہمارے فادران لا۔“ ہماری میزبان ہمارے میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سر بلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے کینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

مسز بانو کے کھلے دل اور بلند فہم سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکھ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“

”بادام لیجئے۔“

”چلوغزے کھائیے۔“

”مالے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم بکریے روست کر دئے ہیں۔ کامل سے ایک کک آگیا ہے۔ ویسے پٹا ہری چٹلی کباب اور لاہور کا چرغ، کراچی کا کناک، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کائی نینکل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے ملبنتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے بکٹی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کلشن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آکس کریم کھلانے داں لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

”اب آکس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

ہمارے باوانفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر
والا وابتادریا آ آپ میرے بیٹے کو۔

میں وم ساوھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ڈلی“۔ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر
ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا
ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں
آیا۔ کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے
قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈر رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے
اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے
وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا،
بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل
رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آوی کسی ایک طرف ہو تو چین
پڑے نہ۔“

سسکی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر
اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور
کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپورٹ بنا کر
وینز ایلوایس، ہمارا سالامیں برنس کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں
گئے۔“ بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تائی بجائی۔
”اس وینز اپر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے
پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر
چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹریٹ کے لوگ آگئے ہیں، آپ کو اب وہاں
کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گرون
جھکالی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر
گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کلفشن بیچ پر گئے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا۔ تو اونچی اونچی موجودگی نے آپ کو شراہور کر دیا ہوگا؟ وہ
اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“

”میں بھی کئی بار گیا، مومیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا
رہا میں۔“

دل کا ورکم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے بولی۔

چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن باوشاہ
نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو۔

”واہ ولچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے
کہا، ”جب بیچ میں ندی آ جائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب
ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی وکان پر گئی تھی۔“
میں نے پھر ان کی ولچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی وکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر
کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ ان تھے وہ۔ بہت
سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو انھیں وھاگوں کی طرح پیروں سے
لپٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے
والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔

”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی
پیر وکار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری
پچھو کی ندی کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی ولچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے ہجر سے پر مچلتی
ہوئی پر چھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بیٹی، مگر بہت شریعتی۔ ہمارے گھر آئی تو
کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بولتی ناریل
کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسنا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

”نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل
جانا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری
شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ دادا جان
بولے، چلو بیٹا، بوریا بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے
سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔“

”دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں
گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ اکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں
گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاؤ نے بڑے خلوص کے ساتھ
کہا۔

”سنا ہے آج کسی نے لالوہیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔“
ابھی تک بازار جل رہا ہے۔

”لوگ چنگی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر
گئے۔ ”یہ آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے، کوئی نہیں جانتا۔“
سب چپ ہو گئے۔

”آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں
گی آپ سے شعر بھی سنوں گی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر دیر نہیں کہتا۔ کب اس کرتا ہوں۔“ وہ برا مان
گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فنیق کافون آیا، ”بہت مصروف ہوں گی
آپ۔ ہمارے فادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ مگر بار بار اصرار
کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے
پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔
پورنیکو میں ہما کھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں
مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلا نے کی ضد کر رہے
تھے۔“

کمرے میں وہ مکمل اوزرھے لیٹے تھے۔ تخت پر جا نماز، تسبیح، رطل
پر قرآن شریف رکھا تھا۔ شیلف میں اروو، فارسی شاعروں کے
دیوان تھے۔ سرہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار
پنار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سرہانے کی ٹیبل پر بے
شار دو اکس رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چند بھان اور نامی بازار
کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ
کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خیرہ گاؤں زبان ضرور بیچ
دوں گی۔“ ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”گولی بی۔ ایک بار دوا آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا
کر منع کیا۔

”قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے
کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟“
”جی نہیں۔“

”قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی
سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

VIEWS

BOOKS

BEFORE
I GO
TO SLEEP

کاسٹ: کبول کڈ مین کولن فرتھ مارک اسٹروگ اپنی میری ڈاف
اور چارلی گارڈنر

ڈائریکٹر: رولان جون

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوکے سے کم
نہیں۔ ایک توہالی دھوکے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ کول
کڈ مین کی ایک عرصہ بعد کوئی فلم آ رہی ہے دوسرے مسٹری اور تھرلر کے
موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلما یا جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز
تجربہ ہے۔ وہ فلم بین جو معروف انگلش رائٹر ایس۔ جے وائٹن کے اس
مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار
تجربوں میں ایک ہو گا۔ ایوی لرنز ایوارڈز اور مارک گل کی مشترکہ
پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی باطنی میں کسی حادثے
کے باعث ذہنی و جذباتی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت
سے محروم ہو گئی اور غیر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک
نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلما یا
جاتا تو شاید ہم کوئی لازوال کے دعوے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی
دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت
حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی
فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے مناظر اس فلم کی جان ہیں جسے
ایک بار تو دیکھا جاسکتا ہے۔

Ganga Jamuni (طلائی و نقری ایک فراموش ثقافت)

مصنف: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66
قیمت: 17.95 کینیڈین ڈالر
ناشر: بیکش آرٹس کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز سستی شائستہ اکرام اللہ کی
صاحبزادی ناز اکرام اللہ کونون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ
کتاب ہندوستان کے ان دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا ہوا ثقافتی
دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے
چونکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمنی کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس
کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت
اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں
رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء ہم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں
ہندومت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصوری رضائے
ہنا میں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی رادھا اور کرشنا کو مصور
کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے پیام شاسکول اور فائن آرٹ سیلڈ
اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان
کے دور سے پر آئے ہوئے نیویارک کے آرٹس مانیج پولیسی ڈیویژن کے
ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ
فورڈ واشنگٹن ڈی سی اسلام آباد اور لاہوریری آف گالریس امریکہ تک میں
ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور
نہایت دلچسپ چیرایا اظہار کے ساتھ آپ کے ہک شیٹ کا حصہ بن سکتی ہے
اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مرگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو وانشائیہ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے
حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے
تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے
دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی
مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور تناظر،
اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور کلشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید
کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر اور پر اسراریت کے عناصر
فکری نظام، ساخت عقلی، ساختیاتی فکر اور پر اسراریت کے عناصر
شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاج تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید
کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان
سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور تخلیق
کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مرکالہ کر رہی
ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا کتاب اس دنیا میں نہیں مگر وہ
کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں
مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت
ہونی چاہئے۔



DRAMA

MO

صدقے تمہارے

کاسٹ: عدنان ملک، ماہرہ خان، ریحان شیخ، سمیعہ ممتاز اور دوسرے
ہدایت کار: احتشام

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمن تھر کا ایک سیریل پیارے افضل اے آ رہا ہے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدیت کا راحشام کے ساتھ صدقے تمہارے لے کر آئے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعہ کی شب منفرد اسلوب، دیکھی معاشرت اور مہجوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہوں گے۔

ماہرہ خان نے گزشتہ دنوں ناک شوز کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سفر جیسا سپر ہٹ سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابل ٹیکس مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانویت جواب کلینے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے تلخی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں آگے چل کر ہمیں خاندانی استحصال، جبر اور باؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی موثر کی جاسکتی ہے۔ یہ سیریل ہم نئی ونی کی پروڈکشن ہے۔

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: نازی نصر، منیب قیوم، بینش چوہان، محمود اسلم
پیشکش: جیوانٹر ٹیلیمنٹ

جن پاکستانی چینل کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل "ستارہ جہاں کی بیٹیاں" بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھپھو کا نیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند اقساط میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بلی بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پڑوسی خود رونق پھپھو کو دوام الفت میں گرفتار کر سکے گا یہ پچویشن خاصی ڈرامائی ہے۔ پڑوسی کا نام انگارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھپھو کو انگارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ یہ ایڈنٹ کس کروٹ بیٹھتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گووندا، ایلینا ڈی کروڑا، رنویر شوبرے
کالکی کوچن (مہمان اداکارائیں) کرینہ کپور اور پریتی زینا
ڈائریکٹر: راج نیر، ہمورد کرشنا ڈی کے

نواب آف پٹوئی آرہے ہیں کامیڈی کنگ گووندا کے ساتھ اب تو رومانک اور کامیڈی کا طوفان آنا یقینی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی پیش گوئی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان، ایلینا ڈی کروڑا، رنویر شوبرے کے ساتھ اب تو گووندا کے ساتھ ساتھ ایلینا ڈی کروڑا کی کیمسٹری کبھی جیتی ہے۔ گووندا کو تو آپ بھی خوب جانتے ہیں اور ایلینا کو آپ نے پاکستانی چینلوں پر نواد خان کے ساتھ ملی ٹیشل کچنی کی بالوں کی مصنوعات کی تشریحی مہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی جانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک لکھاری کے گرد گھومتی ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا مرکزی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتاب تخلیق کرنے کے بعد دوسری کے لئے متاثر کن موضوع اور پیار کے متلاشی ہیں۔ انہیں اسی راستے میں کرینہ کپور خان اور پریتی زینا ملتی ہیں۔ آج کے دور کی یہ ٹیمپرس ہیروز سیف علی خان اور گووندا کے ساتھ مل کر کتنی شرارتیں کریں گی یہ تو فلم کی نمائش ہی پر بتا دے گا۔ فی الحال فلمی پنڈت پی۔ اینڈنگ کی خیر سگالی کا جذبہ رکھتے ہیں۔



شاہنشاہ

ڈالنا کا سترخوان

☆ کلی نمبر
2

☆ موافق پتھر
پکھراج

☆ حاکم سیارہ
مشتری

☆ نشان
تیر انداز

برج قوس



Sagittarius

اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلاتا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹل کرتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرنجان، مرغ، قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی روانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز منگل اور جمعرات کی شام سے پہلے صدقہ کر دیں۔



سمجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکاوٹ ہو کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ خدا اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھر سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ روانوی معاملات میں تحمل اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔



آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے نالاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہیں۔



کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگایا ہے تو فائدے کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پارہا ہے تو سمجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پا سکیں گے۔ ازدواجی معاملات میں گڑبگ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو سجانے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔



تکی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گردننگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ وائرل انفلیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔



آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پکھراج گینڈا استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ دیے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلہ سخاوت سے مالا مال ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو سمجھ میں کم ہی آتے ہیں۔



آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ جدی عورت گھبرلاؤ اور اپنی درستی کی مائیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتا عاکیست پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگائیں۔ اس وقت مرغ اور چاند کی پوزیشن بہتر ہو جائے گی۔



آپ کی بکتر روی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں نکھر کر سامنے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برا مانا جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو جوصلہ افزائی ہوتی بھی نہیں ہے۔ ملازمت پیشرو گوں کو یا عہدہ لئے اور ذمہ داریوں میں اضافے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ برطانوی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔



اپنی سوچ کا کیوس اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیے۔



آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار فی ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دراندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے بھی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم لیجئے۔ آپ کو گلے گھسیا کے امراض اور بڑھکی ہڈی کی تکلیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔



آپ کو تھالی کا احساس ستارہ ہاتھ گر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس سختی سے دوستی کر کے بچھتا رہے تھے اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ حوی خواتین بے حد گھبرلاؤ اور خاندان دار ہونے کے باوجود گرامر ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔



عام طور پر سنبھلا افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مضایب آئے تھے جو اب قریب آسم ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہو جائیں گی آپ اپنی معیاری حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کر لیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ محبت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظام ختم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Dalda

INTRODUCES

**PRESERVES NATURAL
GOODNESS**

HEALTH SHIELD

**WEAN A, D & E
ANTICIPATE
OMEGA 3**



جہاں ماحتا وہاں ڈالدا

LOWE & RAUF

